



BRIGHTSTART®

Calendario de Bright Start



AmeriHealth Caritas

Florida

Si tiene preguntas, llame al programa Bright Start® (inicio brillante) de AmeriHealth Caritas Florida al **1-855-371-8076** y pida hablar con un representante de Bright Start.

Atención prenatal de Bright Start® y por qué es importante

La atención prenatal temprana y periódica y un estilo de vida saludable son importantes. Pueden aumentar sus posibilidades de permanecer saludable y tener un bebé saludable. También ayudarán a su cuerpo a manejar el estrés del embarazo, el trabajo de parto y el parto. En AmeriHealth Caritas Florida, nuestro programa Bright Start puede ayudarla a lograr estas metas. Llame a Bright Start al **1-855-371-8076** y pida hablar con un representante de Bright Start.

Atención prenatal

La atención prenatal es más que solo visitas al médico. A menudo, todo un equipo de atención médica, que incluye médicos, enfermeras, parteras, trabajadores sociales, administradores de cuidado, nutricionistas y educadores de parto la ayudan durante esta etapa que dura 40 semanas. Es importante responder las preguntas de manera honesta y sincera. Además, no dude en realizar cualquier pregunta que tenga. Debe llamar al médico si tiene inquietudes.

La atención prenatal es la atención de una mujer embarazada antes del nacimiento de su bebé.

Nombre del médico obstetra/ginecólogo (OB/GIN): _____ Teléfono: _____

La atención de Bright Start puede ayudarla con cualquier duda que tenga sobre el embarazo.

Teléfono de Bright Start: **1-855-371-8076**.

Atención médica durante el embarazo

Es importante que permanezca con el mismo equipo médico durante todo el embarazo para obtener la mejor atención posible. Asegúrese de que su médico y el hospital donde tendrá a su bebé trabajen juntos como un equipo. Los médicos usualmente tienen ciertos hospitales con los que trabajan. Esto ayuda a los médicos a coordinar su atención al tener los registros prenatales en 1 lugar.

Es especialmente importante que vea a su médico durante las primeras 12 semanas del embarazo. Mejora las posibilidades de un embarazo, parto y bebé saludables. Generalmente, la primera visita prenatal será más larga y necesitará más de su participación que otras visitas.

Su primera visita puede incluir:

- Registrar sus antecedentes médicos y familiares completos.
- Un historial de todos los embarazos.
- Pruebas de detección en sangre, orina y cuello uterino.
- Un examen físico, que incluye un examen pélvico.
- Estimación de la fecha de parto. Un embarazo promedio es de 40 semanas o 280 días desde el 1.^{er} día de su último período menstrual normal. Un embarazo a término normal puede durar entre 37 y 42 semanas.

Durante el embarazo, se realizan algunas pruebas a todas las mujeres embarazadas. Estas se llaman pruebas de detección. Otras pruebas se realizan solo en aquellas mujeres que tienen factores de riesgo específicos. Estas se llaman pruebas de diagnóstico. Algunas pruebas se harán más de 1 vez.

Hable con su médico sobre la vacuna antigripal. Es importante que todas las mujeres embarazadas reciban la vacuna antigripal. Puede darse la vacuna en cualquier momento del embarazo. La vacuna antigripal puede ayudar a protegerla a usted y a su bebé de la gripe.

Si necesita ayuda para llegar a sus consultas con el médico o necesita una lista de recursos del condado, podemos ayudar. Llame al **1-855-371-8076** y pida hablar con un representante de Bright Start.

Atención prenatal de Bright Start® y por qué es importante

En su primera visita prenatal le harán muchas pruebas de detección. Estas incluyen exámenes de sangre para comprobar:

- Grupo sanguíneo y factor Rh.
- Anemia.
- Antecedentes de sarampión o rubéola alemana.
- Virus de la hepatitis B.
- Sífilis.

Posiblemente le realizan una prueba en orina para comprobar el azúcar, las proteínas y si tiene infección. Es posible que le realicen una prueba de Papanicolaou para detectar cáncer de cuello uterino y otros cambios precancerosos. También le podrían realizar pruebas para ciertas enfermedades de transmisión sexual, como gonorrea y clamidia. A algunas mujeres se les realizará una prueba para la diabetes, y es posible que le ofrezcan realizar una prueba del VIH, el virus que causa el SIDA.

En un embarazo sin complicaciones, las visitas generalmente son 1 vez al mes hasta las 28 semanas. Luego las visitas generalmente son 2 veces al mes hasta el último mes o las 36 semanas, cuando pueden realizarse semanalmente.

En cada visita de seguimiento, el médico comprobará:

- Su peso, presión arterial y orina para controlar el azúcar y las proteínas.
- Los latidos del bebé.
- El crecimiento y la posición del bebé.

Su médico también buscará signos de cualquier problema que pueda estar comenzando.

Es posible que necesite otras pruebas durante su embarazo en base a sus factores de riesgo, antecedentes étnicos y otros resultados de pruebas o problemas que surjan. Estas pruebas podrían incluir:

- Pruebas de detección de ciertos defectos de nacimiento, como defectos del tubo neural (problemas con la corteza del cerebro y la columna) y síndrome de Down. Estas pruebas se podrían realizar entre el 1.^{er} o 2.^o trimestre.
- Las pruebas para la diabetes generalmente se realizan entre las 24 y 28 semanas.
- Entre las semanas 32 y 36, es posible que repitan las pruebas de anemia y de ciertas enfermedades de transmisión sexual.
- En cualquier momento durante el embarazo le pueden realizar una ecografía, una prueba que usa ondas de sonido, para ver al bebé en crecimiento.

Es importante para su salud y la salud de su bebé realizar las pruebas que su médico le recomienda. Pero recuerde, ninguna prueba es perfecta. Puede haber un problema incluso si la prueba no lo muestra. Además, puede que no haya ningún problema incluso si los resultados de una prueba no son normales. Debe hacer preguntas sobre los resultados de las pruebas que realiza durante el embarazo.

Si ha tenido un bebé antes de las 37 semanas, hable con su médico. Es probable que necesite medicamentos hormonales que puedan ayudar a detener el parto prematuro.

Instrucciones para usar el calendario:

Comience con el 1.^{er} mes y complete el nombre del 1.^{er} mes en que ve al médico. Luego complete las fechas reales del mes. Registre todas las visitas al médico y al administrador de cuidados. Registre su peso y otra información importante. Escriba cualquier pregunta que tenga para su médico.

El 1.^{er} mes (1 a 4 semanas)

Algunos cambios que puede ver:

Es posible que no vea cambios en su cuerpo en el 1.^{er} mes. Puede sentir náuseas por la mañana. No se preocupe. Las náuseas matutinas desaparecerán.

Cosas que puede hacer:

- Si usted fuma, **¡deje de hacerlo!** No importa lo que dicen, fumar es muy malo para el bebé. Fumar incluye cigarrillos, cigarrillos electrónicos y marihuana. Incluso el humo de otras personas que están fumando puede hacerle daño a su bebé.
 - Si necesita ayuda para dejar de fumar, háganoslo saber. **Podemos ayudar.**
 - Otros recursos para ayudarla:
 - *Florida Free Quitline* (línea gratuita para dejar de fumar de Florida) **1-877-U-CAN-NOW (1-877-822-6669)**. O visite el sitio web **www.floridahealth.gov/programsand-services/preventio/tobacco-free-florida/index.html**.
 - *SmokefreeMOM* es un servicio de mensajes de texto móvil diseñado para ayudar a las mujeres embarazadas a dejar de fumar*. Para inscribirse, envíe un mensaje de texto con la palabra **MOM** al **222888** desde su teléfono móvil o visite **www.women.smokefree.gov/smokefreemom**.
- **No tome ningún medicamento sin consultar a su médico, ni siquiera aspirina.** No beba alcohol. El alcohol incluye cerveza, vino tinto y blanco, y licor. No tome drogas de uso recreativo. Si necesita ayuda con las drogas y el alcohol, háganoslo saber. Llame a Bright Start al **1-855-371-8076** o llame a la *National Helpline* (línea de ayuda nacional) abierta las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **1-800-662-4357**.
 - **Pregúntele a su médico si debe tomar vitaminas prenatales con ácido fólico.** Pueden ayudar a evitar defectos de nacimiento. Es importante empezar a tomarlas incluso antes de embarazarse.
 - Inscríbase en el programa para **Mujeres, Infantes y Niños (WIC)** si usted cumple con los requisitos. Llame al **1-800-342-3556** o visite **www.floridahealth.gov/programs-and-services/wic/**. Si necesita ayuda, háganoslo saber. **Podemos ayudar.**

Consejo rápido para las náuseas matutinas:

Coma un pequeño bocadillo antes de ir a la cama (queso sería bueno) y coma unas galletas a la mañana antes de levantarse de la cama.

*No existe ningún cargo extra por este servicio. Sin embargo, pueden corresponder tarifas por mensajes y datos. Si usted paga por mensajes de texto individuales, este programa podría no ser adecuado para usted. Consulte con su proveedor de telefonía móvil.

Mi 1.^{er} mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



La cabeza, el cerebro, la médula espinal, los pulmones y el corazón simple del bebé simple del bebé comienzan a formarse.



El 2.º mes (5 a 8 semanas)

Algunos cambios que puede ver:

- Sus senos pueden aumentar de tamaño y pueden doler.
- Es posible que necesite ir al baño con más frecuencia.
- Usted puede estar feliz 1 minuto y triste al siguiente.
- Puede tener más dolores de cabeza. Si los tiene, ¡no olvide contárnoslo o decírselo a su médico!
- Puede sentirse mal por la mañana.

Cosas que puede hacer:

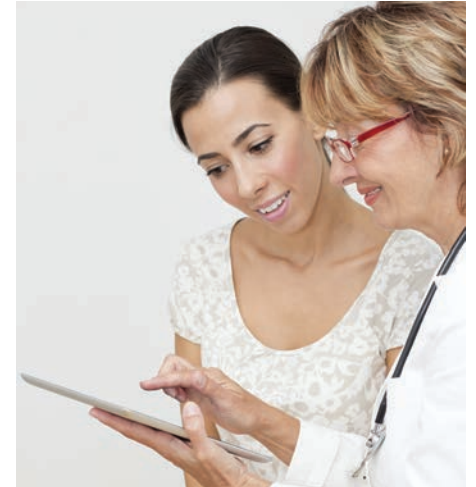
- Descanse mucho y no olvide hacer un poco de ejercicio físico, como caminar. Esto la ayudará a mantenerse en forma y sentirse mejor. Consulte los consejos de la página 30.
- Recuerde que Bright Start está aquí para usted. Podemos ayudar con el cuidado infantil, transporte y alimentos, junto con otras cosas que necesite.
- Si tiene un gato, permita que alguien limpie la caja sanitaria. El contacto con los gatos no causa ninguna enfermedad en las mujeres embarazadas, pero los gérmenes están en la caja sanitaria. Además, no olvide lavarse las manos después de tocar carne cruda. Existe un parásito que puede vivir en la caja sanitaria para gatos y en la carne cruda. (Un parásito es un ser vivo muy pequeño que no se puede ver). No le causará daño, pero puede hacerle daño al bebé.

¿Por qué tengo que ir al médico cada mes?

La mejor manera de ayudarla a tener un bebé saludable es la atención prenatal y el buen cuidado de usted misma. Es importante que vea a su médico durante las primeras 12 semanas del embarazo. Usted verá al médico aproximadamente 1 vez al mes al principio para asegurar que todo está bien. Luego 1 vez a la semana hacia el final de su embarazo. Si usted está teniendo problemas para llegar a sus consultas médicas, háganoslo saber. **Podemos ayudar.**

Mi 2.º mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Los órganos, músculos, huesos, brazos y piernas comienzan a crecer. ¡Su bebé está empezando a tener un rostro!

El 3.^{er} mes (9 a 12 semanas)

Algunos cambios que puede ver:

- Usted puede marearse si permanece de pie demasiado tiempo.
- Puede tener estreñimiento.
- Puede tener acidez estomacal.
- Puede empezar a sentirse mejor y no tener más malestar por la mañana.

¿Qué son los antojos de comida?

Un antojo es un deseo urgente de consumir un alimento determinado. A veces las mujeres también tienen antojos de cosas que no son alimentos, como tiza o tierra. Si tiene ese tipo de antojo, ¡no lo coma! Es importante que le informe a su médico al respecto.

¿Puedo viajar durante el embarazo?

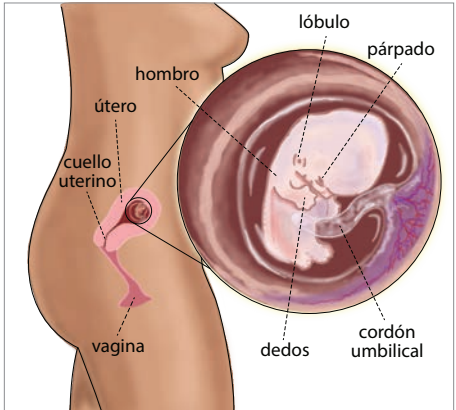
Puede viajar durante el embarazo siempre y cuando el médico diga que está bien. Consulte la página 31 para obtener más información.

Cosas que puede hacer:

- Coma 4 a 6 comidas pequeñas durante el día en lugar de 3 comidas grandes. Esto ayudará a mejorar la acidez estomacal.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua cada día.
- Si tiene estreñimiento, coma alimentos ricos en fibra y no olvide beber abundantes líquidos.
- Si continúa teniendo problemas de estreñimiento, no olvide informárselo a su médico.
- Reduzca la comida chatarra y los refrescos. Coma frutas y verduras, y beba jugo en su lugar.
- Reduzca los alimentos fritos y las grasas. Esto puede ayudar a reducir el malestar.

Mi 3.º mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Desarrollo del feto en la semana 9

El corazón crece más. Los párpados, dedos, dedos de los pies y la piel crecen, y el bebé comienza a moverse.

El 4.º mes (13 a 16 semanas)

Algunos cambios que puede ver:

- Es posible que sienta al bebé moverse.
- Puede tener dolor de piernas.
- Puede sentir menos malestar.

Cosas que puede hacer:

- Use prendas sueltas, cómodas.
- Levante las piernas cuando le duelan. Trátese bien.
- Llame a Bright Start si necesita ayuda.
- Haga ejercicio físico. Su nivel de energía aumentará durante este tiempo. Consulte los consejos de la página 30.
- Hable con su médico sobre las pruebas de detección de defectos de nacimiento.

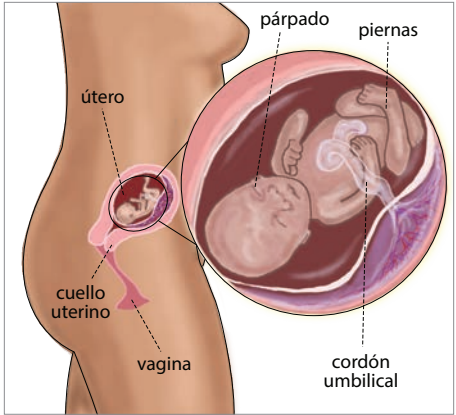
¿Qué es un signo de advertencia?

¡Un signo de advertencia es algo que debe decirle a su médico inmediatamente! Ellos son:

- Sangrado.
- Si el bebé se mueve menos (después de las 24 semanas).
- Ardor o dolor al orinar.
- Visión borrosa.
- Vómitos que no se detienen.
- Inflamación repentina o hinchazón de las manos, pies o rostro.
- Fugas o pérdidas de líquido.
- Dolor de estómago.
- Mareos o desmayos.
- Dolores de cabeza que no desaparecen.
- Escalofríos, fiebre o erupción.
- Flujo vaginal con mal olor.

Mi 4.º mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Desarrollo del feto en la semana 15

El feto está creciendo rápidamente. Las uñas y el pelo crecen, y el bebé puede sonreír y fruncir el ceño.

El 5.º mes (17 a 20 semanas)

Algunos cambios que puede ver:

- Si su bebé tiene hipo, ¡probablemente usted pueda sentirlo!
- Es posible que note un líquido amarillo que sale de sus senos. Esto es normal. Su cuerpo se está preparando para la lactancia.
- Es muy importante ver al odontólogo durante el embarazo. A medida que transcurre el embarazo, podría observar que las encías se inflaman y sangran con más facilidad. Si el sangrado continúa por mucho tiempo, encuentre un odontólogo de la red consultando **www.amerhealthcaritasfl.com** o llame a Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Florida al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.
- Puede sentir dolores agudos en el vientre o en la ingle al reírse o al moverse demasiado rápido. Esto sucede porque su vientre está creciendo muy rápidamente. Si el dolor no desaparece, ¡llame a su médico!

Cosas que puede hacer:

- Disfrute de algo que le gusta: hágase un peinado nuevo, arréglese las uñas, o cualquier cosa que le guste.
- Si tiene otros hijos y necesita descansar un poco, vea si una amiga puede ayudarla durante una hora mientras usted duerme una siesta.
- No olvide evitar levantar cosas pesadas. Evite los productos químicos y las radiografías. Manténgase alejada de personas con enfermedades contagiosas.
- Continúe haciendo ejercicios físicos simples con regularidad. No exagere, pero los ejercicios físicos simples le ayudarán a sentirse mejor. ¡También la ayudarán después del parto! Puede inscribirse en una clase de ejercicios físicos especiales: pregúntenos y le daremos información.

Mi 5.º mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



El bebé ahora tiene huellas digitales y huellas de los pies y se está chupando el pulgar.

El 6.º mes (21 a 25 semanas)

Algunos cambios que puede ver:

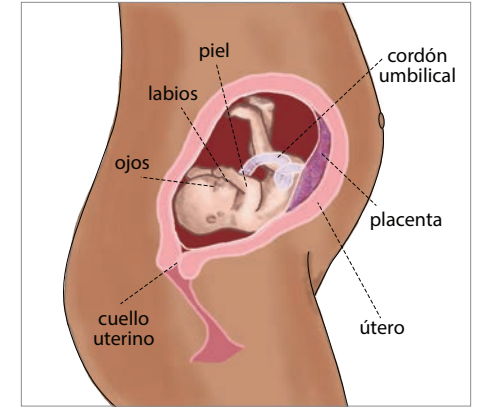
- Las caderas pueden sentirse “inestables” durante el embarazo. Esto es para que el bebé pueda pasar por las caderas durante el parto.
- ¡Puede tener dolor de espalda! Esto se debe al peso del vientre.
- Puede tener calambres en las piernas. Esto se debe a que la sangre está fluyendo a su vientre. No está fluyendo tan rápidamente desde y hacia las piernas.
- Puede tener cambios de color en la piel.

Cosas que puede hacer:

- Si las caderas se sienten inestables, ¡camine con cuidado! Consulte a su médico sobre una faja para la barriga.
- Si le duele la espalda, trate de sentarse con las piernas levantadas por sobre la línea de las caderas.
- Si tiene calambres en las piernas mientras duerme, dígale a su médico.
- Si está teniendo problemas con las piernas y la espalda, dígaselo a su médico. Posicionar una almohada podría ayudar. Para lograr un apoyo cómodo, duerma sobre su lado izquierdo. Use almohadas debajo del vientre, detrás de la espalda y entre las rodillas.
- Asista a clases prenatales para aprender sobre el trabajo de parto y el parto. Para más información, llame a Bright Start.
- Evite recostarse boca abajo. Recostarse boca abajo puede ser peligroso para el bebé.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua cada día.
- Puede tener molestias en la baja espalda, en el estómago o en el área pélvica a medida que el bebé crece. Si esto continúa o pasa a ser doloroso, llame a su médico.

Mi 6.º mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Desarrollo del feto en la semana 22

Los dientes comienzan a crecer y el bebé ahora puede escuchar su voz y la música.

El 7.º mes (26 a 30 semanas)

Algunos cambios que puede ver:

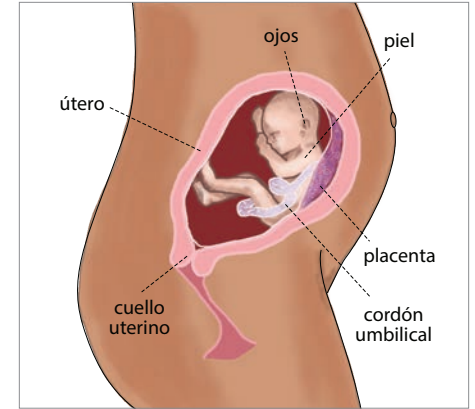
- Usted continuará aumentando de tamaño a medida que el bebé crece.
- Probablemente se dará cuenta muy bien de los movimientos del bebé. Si nota algún cambio en los patrones de movimiento del bebé, llame a su médico obstetra/ginecólogo (OB/GIN).
- Posiblemente note una línea oscura que va desde su ombligo hasta el vello púbico. Esta línea desaparecerá de 6 meses a un año después de que nazca el bebé.

Cosas que puede hacer:

- A medida que el embarazo avanza, se cansará más fácilmente. Continúe realizando ejercicios físicos livianos, pero asegúrese de descansar mucho.
- A las 28 semanas, su médico puede decirle que empiece a contar los movimientos de su bebé diariamente. Esto se llama recuento de patadas. No olvide seguir las indicaciones de su médico sobre cuándo y cómo contar las patadas de su bebé. Si nota cambios en el movimiento de su bebé, ¡llame a su médico!
- Si le preocupa aumentar de peso, este no es el momento de hacer dieta. Coma comidas y bocadillos saludables de manera sensata. No coma comida chatarra o alimentos grasosos o aceitosos. No son buenos para usted o su bebé. Si necesita ayuda con los alimentos, llame a Bright Start. Podemos ayudar. Consulte los consejos de la página 26.

Mi 7.º mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Desarrollo del feto en la semana 23

Los ojos comienzan a abrirse y cerrarse. ¡El bebé puede ver la luz a través de su vientre!

El 8.º mes (31 a 34 semanas)

Cosas que puede hacer:

- Piense cómo va a ir y volver del hospital. Planee esto con anticipación.
- Busque cuidado infantil si tiene otros niños en casa.
- Piense dónde va a dormir su bebé. Consulte los consejos de la página 38.
- Comience a reunir ropa de bebé.
- Llame al médico si su cara, manos, piernas o rostro se hinchan.
- Evite recostarse boca abajo. Recostarse boca abajo puede ser peligroso para el bebé.
- Consiga un asiento de bebé para automóvil. Debe poner a su bebé en un asiento para automóvil en todo momento que viaje en automóvil. (Esto es por ley).
- Solo usted puede decidir cómo se siente sobre alimentar a su bebé. Sabemos que amamantar es lo mejor, pero hay veces en que tal vez no sea posible. Llame a Bright Start. Pueden ayudarla a inscribirse en el programa WIC, ofrecer apoyo sobre amamantar y ayudarla a conseguir una bomba extractora de leche.

Elija un pediatra (un médico especial para niños).

Pida recomendaciones a miembros de su familia y amigos. Llame a Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Florida Member Services al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**) si todavía necesita ayuda.

¿Qué puedo conseguir para mi bebé ahora?

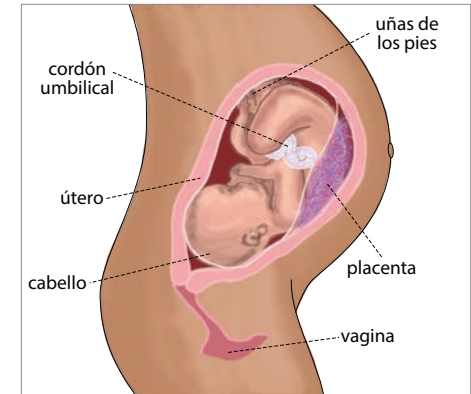
(Consulte la página 36.)

Reúna algunas cosas para llevar al hospital.

(Consulte la página 37 para leer una lista completa).

Mi 8.º mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Desarrollo del feto en la semana 32

Las arrugas de la piel del bebé comenzarán a llenarse con grasa. ¡El bebé se da vuelta hacia abajo!

El 9.º mes (35 a 40 semanas)

¿Es trabajo de parto?

Sí, puede ser trabajo de parto si las contracciones:

- Se vuelven más fuertes.
- Tienen mayor frecuencia.
- Son cada vez más dolorosas en lugar de desaparecer.
- Se sienten a través de todo el útero.
- Son regulares (usted las siente cada 5 a 10 minutos).

No, probablemente no esté en trabajo de parto si las contracciones:

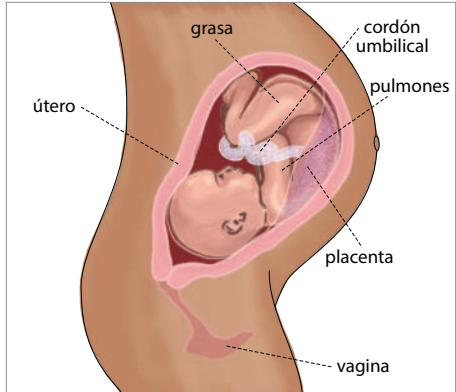
- No son regulares.
- No son fuertes.
- Se sienten solo en el útero bajo.
- Desaparecen al caminar o cambiar de posición.
- Desaparecen después de beber líquidos.

Cosas que puede hacer:

- Cuando las contracciones comienzan, observe cuándo empiezan y cuánto tiempo duran. Su médico querrá saber cuánto tiempo pasa entre el comienzo de una contracción y el comienzo de la siguiente.
- Si rompe fuente, ¡llame al médico!
- Si ya pasó su fecha de parto, no se preocupe. Muchas mujeres superan su fecha de parto. Su médico la vigilará de cerca para asegurar que el bebé esté bien.
- Si está preocupada, llámenos: hablaremos del tema con usted.

Mi 9.º mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Desarrollo del feto en la semana 34

El bebé continúa creciendo y se prepara para nacer bajando en la pelvis.



El 10.º mes (período posparto)

Recuerde, después de que nazca el bebé, usted necesitará llamar a:

- El Departamento de Niños y Familias de Florida al **1-866-762-2237** para decirles que tiene un nuevo bebé en su hogar.
- El programa Bright Start de AmeriHealth Caritas Florida al **1-855-371-8076**. Infórmeles el nombre del bebé y el nombre del médico de su bebé. Un representante de Bright Start también puede ayudarla a elegir a un médico para su bebé.

Atención posparto

Usted debería ver a su médico 3 a 6 semanas después de dar a luz. En esta consulta, el médico controlará su recuperación del embarazo y el parto, verá cómo se está sintiendo y hablará de sus necesidades. Se llama visita posparto.



Mi 10.º mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

¡Su visita posparto es importante!

En su visita posparto, su médico puede:

- Controlarla para asegurarse de que está sanando.
- Ayudarla a manejar sus síntomas.
- Responder preguntas sobre sus senos.
- Hablar con usted sobre las opciones de control de la natalidad.
- Hablar con usted sobre la depresión posparto.
- Completar cualquier papeleo que necesite.
- Mi visita posparto es:

Fecha: _____

Hora: _____



BRIGHTSTART®

Alimentación saludable para usted y su bebé

Una dieta balanceada es una parte esencial de la buena salud en todo momento en su vida. Durante el embarazo, su dieta es aún más importante. Los alimentos que come son la fuente principal de nutrientes para su bebé. A medida que su bebé crece, usted necesitará más. Podemos ayudarla a aprender más sobre:

- Buenas opciones de alimentos para usted y su bebé.
- Los nutrientes que necesitará.
- Aumento de peso saludable.

Una dieta saludable

Mire los alimentos que come todos los días. Al comienzo del embarazo, las náuseas matutinas pueden afectar sus hábitos de alimentación. Puede tener antojos de ciertos alimentos o no tener ganas de comer. Si le sucede esto, igualmente debe intentar comer una variedad de alimentos cada día para ayudar a asegurar que está recibiendo los nutrientes adecuados.

Elección diaria de alimentos

Esta tabla le da consejos sobre qué tipo de alimentos deben comer cada día las mujeres embarazadas. Las mujeres embarazadas necesitan comer 300 calorías más al día. Tener bocadillos saludables que puede comer durante el día es una buena manera de obtener los nutrientes y las calorías adicionales que necesita. Es posible que le resulte más fácil comer bocadillos y comidas pequeñas durante todo el día en lugar de 3 comidas grandes por día. Esto también puede ayudarla a evitar las náuseas.

Comer bien durante el embarazo es 1 de las mejores cosas que puede hacer por usted y su bebé.

Grupo de alimentos	Cantidad que necesita cada día	Ejemplo
Granos	6 onzas (oz.)	1 rebanada de pan; 1 taza de cereal listo para comer; y ½ taza de pasta cocida, cereal o arroz se consideran 1 porción de granos.
Vegetales	2 ½ tazas	1 taza de verduras crudas o cocidas; 1 taza de jugo de vegetales; y 2 tazas de vegetales de hojas verdes se consideran 1 porción del grupo de vegetales.
Frutas	1 ½ a 2 tazas	1 taza de fruta fresca o jugo de fruta 100% y ½ taza de frutas secas se consideran 1 porción del grupo de frutas.
Carnes y frijoles (proteínas)	5 a 5 ½ oz.	1 onza de carne, aves de corral (pollo/pavo) o pescado; ½ taza de frijoles secos cocidos; 1 huevo; 1 cucharada de mantequilla de maní; o ½ taza de nueces o semillas se consideran 1 porción del grupo de carnes y frijoles.
Leche (productos lácteos)	3 tazas	1 taza de leche o yogur; 1 ½ onzas de queso natural; o 2 onzas de queso procesado se consideran 1 porción del grupo de productos lácteos.

Alimentación saludable para usted y su bebé

Comer saludablemente también significa evitar las cosas que pueden ser perjudiciales. Esto incluye el alcohol (cerveza, vino y bebidas combinadas), cigarrillos y las drogas ilegales, que pueden causar defectos de nacimiento y otros problemas en el bebé. Fumar cigarrillos es especialmente perjudicial para una mujer embarazada y su bebé. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico o avísenos. Usted puede obtener ayuda.

Planificación de comidas

Planear las comidas con anticipación puede ayudar a garantizar que usted y su familia coman una dieta equilibrada. Visite www.choosemyplate.gov, desarrollado por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., para aprender sobre opciones de alimentos saludables.

Nutrientes adicionales

Las mujeres embarazadas necesitan más hierro y ácido fólico, que generalmente se recetan como suplementos en comprimidos. A veces, su médico o enfermera le recomendarán un suplemento prenatal que contenga estos 2 nutrientes, además de vitaminas y minerales. Hable con su médico sobre el hierro y ácido fólico.

Consulte a su médico antes de tomar vitaminas, hierbas y otros suplementos que no le fueron recetados. Pueden ser perjudiciales durante el embarazo. Solo porque un producto es natural no significa que sea seguro.



Aumento de peso

Cuando está embarazada, necesita comer más para ayudar al crecimiento de su bebé, así como para los cambios en su propio cuerpo que promueven un embarazo saludable. Durante por lo menos los últimos 6 meses de embarazo, necesita comer o beber unas 300 calorías más cada día de las que comía antes de estar embarazada. Pregúntele a su médico cuánto debe comer.

El aumento de peso durante el embarazo depende de su peso antes del embarazo. Un aumento saludable para la mayoría de las mujeres es entre 25 y 35 libras. Si usted tiene sobrepeso, debería aumentar menos, pero algún aumento de peso es normal. Si está baja de peso, debe aumentar más. Hable con su médico sobre el peso que puede prever aumentar. Esto puede variar si está embarazada de más de 1 bebé.

Nunca es demasiado tarde

Comer bien durante el embarazo es 1 de las mejores cosas que puede hacer por usted y su bebé. Mire los alimentos que come todos los días. Asegúrese de que proporcionan los nutrientes que usted y su bebé necesitan. Nunca es demasiado tarde para empezar a comer saludablemente.

Ejercicio físico

Muchas cosas cambian cuando está embarazada. Se dará cuenta de los constantes cambios en su cuerpo. El ejercicio físico cotidiano puede mantenerla en forma, darle más energía y hacer que se sienta mejor con esos cambios. También puede ayudarla a manejar el dolor en el trabajo de parto y el parto.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios físicos, consulte a su médico. Es posible que a las mujeres con ciertas afecciones se les recomiende no hacer ejercicios físicos. El tipo de ejercicio físico que puede hacer depende de su salud y de la actividad que realizaba antes del embarazo. Si era activa antes del embarazo, posiblemente pueda continuar con algunos cambios. Si no era activa, necesitará comenzar lentamente. Hable con su médico para obtener sugerencias sobre cómo mantenerse en forma.

Los cambios que su cuerpo atraviesa durante el embarazo pueden hacer que sea más propensa a lesionarse. El peso extra en la parte delantera de su cuerpo puede hacer que el ejercicio físico le resulte más difícil. Estará más propensa a perder el equilibrio. También implica un esfuerzo adicional en las articulaciones y los músculos. Usted puede cansarse más fácilmente. Sea sumamente cuidadosa cuando realice ejercicios físicos durante el embarazo. Evite las actividades que requieran saltos o un cambio rápido de sentido.

Algunos consejos adicionales de seguridad sobre el ejercicio físico incluyen:

- Después de las 20 semanas, no haga ningún ejercicio físico mientras está acostada sobre la espalda.
- Beba agua con frecuencia.
- Use sostén y zapatos con buena contención.
- Limite el ejercicio físico al aire libre si el clima es caluroso y húmedo.
- Evite acalorarse.

Viajes

No necesita cancelar sus planes de viajes solo porque está embarazada. Si su médico dice que es seguro y usted sigue algunas pautas simples, puede disfrutar del viaje.

Generalmente, el mejor momento para viajar durante el embarazo es en el segundo trimestre. Las náuseas de la mañana habrán pasado, y usted tendrá más energía. Habrá menos riesgo de tener a su bebé lejos de casa.

Tenga cuidado cuando viaje en auto, tren o avión. Permanecer sentada por largos períodos de tiempo puede aumentar el riesgo de desarrollar coágulos de sangre, especialmente en las piernas. Es buena idea caminar cada 1 o 2 horas. No olvide beber suficiente líquido para mantenerse hidratada y usar cinturón de seguridad. Si va a viajar lejos o durante un período de tiempo prolongado, podría querer llevar una copia de su registro médico. También consulte a su médico antes de partir.



Cómo usar el cinturón de seguridad*

- El **cinturón de regazo** debe ajustarse firmemente por debajo del abdomen, sosteniendo su cadera y pelvis.
- El **cinturón de hombros** no debe estar cerca de su cuello, pero tampoco fuera del hombro. Debe atravesar su pecho (entre los senos). Vea la foto más arriba.
- Asegúrese de que el cinturón de seguridad **no se sienta suelto** cuando lo abroche.

*Fuente: www.safercar.gov

Planificación familiar y control de la natalidad

La planificación familiar le permite planificar cualquier embarazo futuro. Usted tiene muchas opciones al elegir una forma de control de la natalidad. A continuación, se mencionan algunas que están disponibles. Usted puede conversar con su médico para elegir 1 opción adecuada para usted. Usted podría recibir su dispositivo de control de la natalidad antes de salir del hospital después del parto: pida a su médico más información sobre esta opción.

- **La píldora:** las mujeres toman la píldora anticonceptiva por boca todos los días. Las píldoras anticonceptivas tienen hormonas que evitan la ovulación (liberación de un óvulo desde el ovario).
- **Otras hormonas:** existen otras opciones de control de la natalidad mediante hormonas además de la píldora anticonceptiva. Estas incluyen parches en la piel, anillos vaginales, implantes e inyecciones. Al igual que la píldora, estas formas de control de la natalidad evitan que las mujeres liberen óvulos cada mes.
- **Dispositivo intrauterino (DIU):** el DIU es un pequeño dispositivo que el médico coloca en el útero. El DIU afecta el revestimiento del útero y también daña o mata al espermatozoide. Hay dos tipos diferentes de DIU: hormonal y no hormonal (cobre). El DIU de cobre también puede utilizarse como anticonceptivo de emergencia.
- **Diafragma y capuchón cervical:** los diafragmas y capuchones cervicales son capuchones flexibles de goma que se introducen en la vagina para evitar el paso del espermatozoide. Se utilizan con un espermicida.
- **Espermicida:** los espermicidas son espumas, jaleas, tabletas, cremas, supositorios o películas solubles que se colocan en la vagina antes de las relaciones sexuales para matar el espermatozoide. Se puede utilizar solo o con un preservativo, diafragma o capuchón cervical.

Planificación familiar y control de la natalidad (continuación)

- **Preservativos:** los preservativos no solo evitan el embarazo, sino que también pueden ayudar a evitar las enfermedades de transmisión sexual (ETS). El preservativo masculino es una cubierta delgada que se coloca en el pene para evitar que los espermatozoides entren en la vagina. El preservativo femenino va dentro de la vagina para mantener los espermatozoides afuera.
- **Anticonceptivo de emergencia:** el anticonceptivo de emergencia es una manera de evitar el embarazo si su método anticonceptivo falla o luego de mantener relaciones sexuales sin protección.
 - **La píldora hormonal**, a veces llamada la píldora del día después, se puede comprar en su farmacia o clínica de planificación familiar. En base a su edad y a la marca que elija, puede necesitar una receta de su médico. La píldora hormonal puede usarse hasta 5 días después de las relaciones sexuales.
 - El otro tipo de anticonceptivo de emergencia es un **DIU de cobre**. El DIU de cobre es insertado por el médico. Puede colocarse 5 a 7 días después de las relaciones sexuales.

Relaciones sexuales

Para una mujer saludable que tiene un embarazo normal, las relaciones sexuales generalmente son seguras durante el embarazo. La manera de tener relaciones sexuales puede cambiar durante el embarazo. Usted y su pareja pueden tener diferentes impulsos sexuales. Posiblemente descubran que deben probar diferentes posiciones para estar más cómodos.

A medida que su cuerpo cambia, puede tener sentimientos encontrados sobre tener relaciones sexuales. Esto es normal. A menos que su médico le haya indicado no hacerlo, puede tener relaciones sexuales siempre y cuando lo desee. Sin embargo, ahora es más importante que nunca hablar con su médico sobre las maneras de mantenerse segura. Su médico puede indicarle todas las posibilidades disponibles para proteger a su bebé de las enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el SIDA. Insista en el “sexo seguro”.

Si usted o su pareja tienen más de 1 pareja sexual, usted tiene muchas más probabilidades de contraer enfermedades de transmisión sexual. Las infecciones, tales como clamidia, sífilis, herpes y VIH, pueden afectar la salud de su bebé, además de su propia salud. Use un preservativo cada vez que tenga relaciones sexuales. Hable con su médico sobre cualquier inquietud que tenga sobre las relaciones sexuales o si cree que podría tener una infección.

Otros consejos de salud para usted y su bebé

Clases sobre partos

Muchas mujeres se preocupan sobre el proceso de dar a luz. Las clases sobre partos pueden ayudarla a prepararse para lo que será el trabajo de parto. Estas clases pueden darle la oportunidad de recorrer el hospital donde tendrá a su bebé. También puede conocer a otras mujeres y compartir sus experiencias. Su pareja e instructor pueden acompañarla a las clases. Llame a Bright Start para obtener más información de las clases sobre partos.

Clases sobre la crianza de los hijos

Las clases sobre la crianza de los hijos pueden enseñarle algunas habilidades básicas para el cuidado de su bebé, tales como cambiar pañales, bañarlo y alimentarlo. También se ofrecen clases sobre amamantar si ha elegido amamantar a su bebé. Llame a Bright Start o hable con su médico para buscar información para asistir a clases cerca de usted.



Amamantar

Lo mejor para su bebé es amamantarlo. Ayuda a proteger al bebé contra muchas enfermedades y disminuye el riesgo de que el bebé desarrolle alergias y asma. Amamantar es natural, pero necesita práctica.

Incluso amamantar por unas pocas semanas tiene beneficios para usted y su bebé. Puede ayudarla a perder peso más rápidamente después del parto y ayudar a proteger sus huesos. Puede quedar embarazada mientras amamanta, así que hable con su médico si usted no está planeando otro embarazo todavía.

Cuando amamanta, puede que tenga que comer más. Usted necesita agregar unas 500 calorías más a su dieta cada día mientras amamanta. Trate de comer los alimentos que su cuerpo necesita. El calcio es muy importante. Debe seguir comiendo una dieta saludable, beber muchos líquidos y tomar vitaminas prenatales.

Amamantar no es para todas las mujeres. Las mujeres que beben o toman drogas no deben amamantar a sus bebés. Pregúntenos sobre clases a las que puede asistir antes y después del nacimiento para aprender más sobre amamantar a su bebé. También podemos ayudar con insumos, como una bomba extractora de leche.



¿Qué puedo conseguir para mi bebé ahora?

- Pañales.
- Camisones o pijamas.
- Camisas y camisetas.
- Calcetines y botitas.
- Gorras, suéteres y un equipo para el aire libre.
- Bañera de bebé.
- Jabón de bebé.
- Un asiento de bebé para automóvil.
- Cuna (todas las cunas y muebles de bebé deben cumplir con las normas actuales de seguridad).
- Colchón firme y cubierta impermeable.
- Sábanas, almohadas y ropa de cama.
- Biberones.
- Tapas y tetinas.
- Cepillo para biberón.
- Termómetro para bebé.
- Paños y toallas.
- Bolas de algodón e hisopos.

Qué llevar al hospital:

- Su tarjeta de identificación de AmeriHealth Caritas Florida y cualquier otra tarjeta de seguro que pueda tener.
- Libreta de teléfonos/direcciones.
- Nombre y número de teléfono de la persona que la llevará a casa.
- Asiento de bebé para automóvil.
- Camisón y bata.
- Ropa interior.
- Pantuflas o calcetines.
- Artículos de tocador.
- Almohada.
- Ropa para usar.
- Ropa que usarán usted y su bebé al regresar a casa.

Posparto

El viaje del embarazo no termina con el nacimiento de su bebé. Existen muchos cambios que se producen en las 8 semanas después del parto (período posparto) a medida que su cuerpo vuelve a su estado normal. Es muy importante que consulte a su médico entre 3 y 6 semanas después del parto para asegurar que se ha curado correctamente. En esta visita, también puede hablar sobre la planificación familiar.



Seguridad al momento de dormir

Es importante que su bebé tenga su propio lugar seguro para dormir. Esto ayudará a reducir el riesgo de SIDS (síndrome de muerte súbita infantil) y otras lesiones relacionadas con el sueño.

Algunos consejos para garantizar que el espacio donde duerme su bebé es seguro:

- Asegúrese de que la cuna cumpla con las normas actuales de seguridad.
- Tenga un colchón firme con una sábana de ajuste.
- La cuna de su bebé no debe incluir protectores, almohadas, mantas, pieles de ovejas, peluches o juguetes.
- Nunca deje que el bebé duerma en la cama con un adulto.
- Asegúrese siempre que la cabeza del bebé no esté cubierta.
- Vista al bebé con ropa de dormir, como un saco de dormir, para abrigarlo sin usar una manta.
- Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir.



Finalmente:

En Bright Start, queremos ayudarla a tener el embarazo más saludable posible. Le recomendamos que participe de su atención:

- Asista a todas sus visitas prenatales.
- Realice las pruebas que su médico le indica.
- Tome las vitaminas prenatales todos los días.
- Coma una dieta saludable.
- Evite fumar, consumir alcohol y drogas.
- Permanezca con 1 equipo de atención médica.
- Haga una consulta con un odontólogo para que realice un chequeo a sus dientes.
- Asista a clases de parto.
- Haga preguntas a su médico o llame por teléfono si tiene inquietudes.
- Vea a su médico para un chequeo posparto.

En Bright Start, también podemos brindarle ayuda para lo siguiente:

- Transporte a sus consultas médicas.
- Obtener una consulta médica prenatal.
- Recursos para obtener alimentos, ropa u otros suministros.
- Obtener vitaminas.
- Encontrar a un odontólogo.
- Equipo médico especial, como una bomba extractora de leche.

Podemos ayudarla a inscribirse en el programa WIC o a encontrar una clase sobre el parto o la crianza de los hijos. Si usted tiene un problema durante este embarazo, llámenos al **1-855-371-8076**. Queremos ayudarla a que aprenda más sobre esta etapa de 40 semanas, aunque el camino esté lleno de baches. Al final del viaje, ¡queremos que su bebé tenga un Bright Start!

¡Nació mi bebé!

Tuve un niño/una niña el

a las a.m./p.m.

Midió pulgadas de largo,

y pesó libras, onzas.

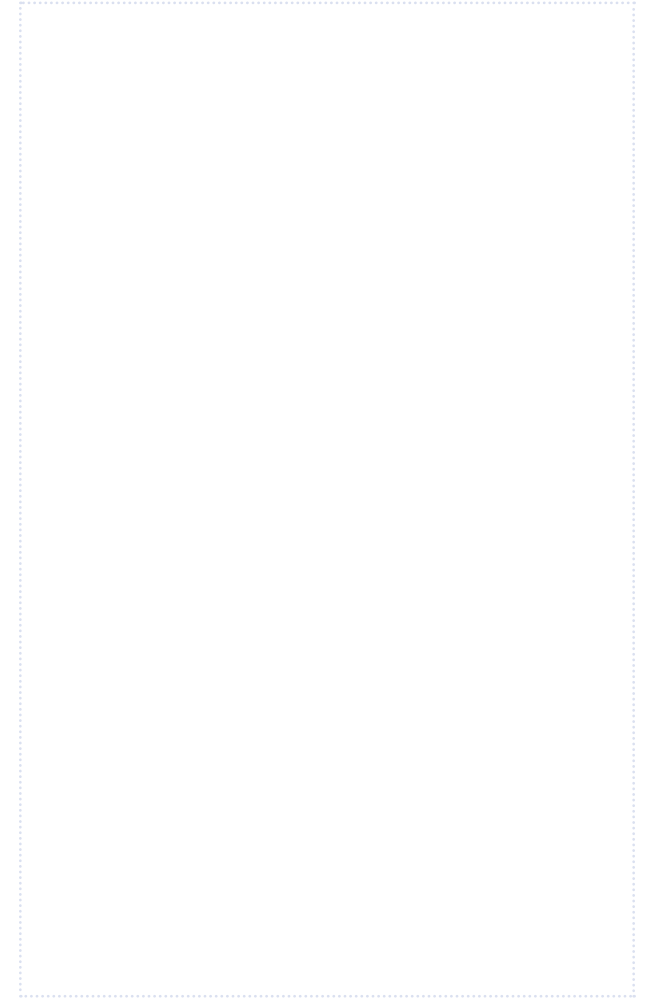
El nombre de mi bebé es

porque

.....

.....

La foto de mi bebé



Las huellas plantares de mi bebé

La discriminación es en contra de la ley

La discriminación está en contra de la ley

AmeriHealth Caritas Florida cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina ni excluye a las personas o las trata de modo diferentes por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ancestros, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.

AmeriHealth Caritas Florida:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos (sin costo), tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios sin cargo (sin costo) a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a AmeriHealth Caritas Florida al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que AmeriHealth Caritas Florida no ha provisto estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra manera, usted o su representante autorizado (si contamos con su autorización escrita en nuestros archivos) puede presentar una queja formal ante:

- Grievance and Appeals, P.O. Box 7368, London, KY 40742.
Teléfono: **1-855-371-8078 (TTY 1-855-371-8079)**,
Fax: **1-855-358-5847**.
- Puede presentar una queja formal por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Florida está disponible para ayudarlo.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles (en inglés, *U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights*) de manera electrónica a través del Portal de Quejas sobre Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019 (TTY 1-800-537-7697)

Los formularios de quejas están disponibles en:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Servicios de interpretación en varios idiomas

English: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 hours a day, seven days a week. If your primary language is not English, or to request auxiliary aids, assistance services are available to you, free of charge.

Spanish: Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita.

Póngase en contacto con nuestro número de servicios al cliente al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si su idioma principal no es el inglés, o necesita solicitar ayudas auxiliares, hay servicios de asistencia a su disposición de forma gratuita.

Haitian Creole: Enfòmasyon sa yo disponib gratis nan lòt lang. Tanpri kontakte ekip sèvis kliyan nou an nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 è sou 24, sèt jou sou sèt. Si anglè pa lang manman w oswa si w ta renmen mande yon èd konplemantè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w.

Vietnamese: Thông tin này có sẵn miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Vui lòng liên lạc bộ phận dịch vụ khách hàng của chúng tôi theo số **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu ngôn ngữ chính của quý vị không phải là tiếng Anh, hoặc để yêu cầu các thiết bị trợ giúp bổ sung, thì quý vị có thể sử dụng miễn phí các dịch vụ hỗ trợ.

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800** or TTY **1-855-358-5856**, 24 hours a day, 7 days a week.

Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al **1-855-355-9800** o TTY **1-855-358-5856**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang. Tanpri rele sèvis kliyan nou an nan nimewo **1-855-355-9800** oswa TTY **1-855-358-5856**, 24 sou 24, 7 sou 7.

If you need help reading this, please call 1-855-371-8076. Si usted necesita ayuda para leer este documento, por favor llame al 1-855-371-8076.

Información clínica citada del Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (ACOG), 1995 – 2007.

Este calendario fue diseñado para ayudarla a informarse sobre su condición médica. No tiene el fin de sustituir a su médico. Si usted tiene preguntas sobre la información que aborda el calendario, realice esas preguntas a su médico. Si piensa que necesita ver a su médico por algo que leyó en este calendario, llame a su médico. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla debido a algo que leyó en este calendario.

Si usted tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en llamar al departamento de Bright Start al **1-855-371-8096**.

www.amerihealthcaritasfl.com

Este calendario es copyright ©2017 de AmeriHealth Caritas Florida. Todos los derechos reservados. Este calendario no se puede reproducir ni modificar sin previo consentimiento expreso por escrito del titular del copyright.

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

